

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.07.2027 – 16.07.2027 unter der Seminarnummer 831027 das Seminar „Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-26-1426 vom 22.06.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.09.2028).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10-12 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

**Thema:** Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente  
**Termin:** 11.07.2027 – 16.07.2027  
**Ort:** Bernried, Starnberger See  
**Leitung:** Saraswati Gabriele Pohly

### Sonntag

18.00 Uhr Ankunft, Begrüßung, Zimmerverteilung, Abendessen und erstes Kennenlernen

### Montag

09.15 - 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
10.45 - 12.30 Uhr Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag, Einführung in das Yoga in Theorie und Praxis, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.00 - 15.30 Uhr Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit  
15.45 - 17.45 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Dienstag

09.15 - 10.30 Uhr Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Erde erfahren und diese für mehr Standhaftigkeit, Ausdauer und Sicherheit in meinem Berufsalltag nutzen?  
10.45 - 12.30 Uhr Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.00 - 15.30 Uhr Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?  
15.45 - 17.45 Uhr Hatha Yoga-Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Mittwoch

09.15 - 10.30 Uhr Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Wasser erfahren und für mehr Selbstvertrauen, Intuition und Kreativität in meinem Berufsalltag nutzen?  
10.45 - 12.30 Uhr Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.00 - 15.30 Uhr Wie lassen sich entspannungsfördernde Verfahren im beruflichen Alltag integrieren?  
15.45 - 17.45 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Donnerstag

09.15 - 10.30 Uhr Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Feuer erfahren und für mehr Energie und Freude in meinem Berufsalltag nutzen?  
10.45 - 12.30 Uhr Regenerationsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.00 - 15.30 Uhr Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Luft erfahren und für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in meinem Berufsalltag nutzen?  
15.45 - 17.45 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Freitag

07.30 - 12.00 Uhr Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Bewusstwerdung der eigenen Gestaltungskompetenz, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld  
12.00 - 13.30 Uhr Abschließende Yoga- Entspannungs- und Meditationsübungen, Abschlussrunde

*Änderungen vorbehalten*

### Dienstag - Donnerstag zusätzlich:

09.00 - 09.15 Uhr Meditation als Einstimmung

*Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.*

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität von Körper und Geist; Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit; Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition; Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige.
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen